

# SOPA CREMOSA DE COLIFLOR



## INGREDIENTES:



- 1 coliflor grande, cortada en floretes
- 1 cebolla mediana, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 litro de caldo de verduras
- 200 ml de crema o leche de coco (para versión vegana)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharadita de tomillo seco (opcional)
- 1 cucharada de levadura nutricional (opcional, para un sabor "quesoso")
- Toppings: picatostes, cebollino picado, o queso rallado

## PREPARACIÓN:

- 1** En una olla grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Sofríe la cebolla y el ajo durante unos 5 minutos, hasta que estén tiernos y fragantes.
- 2** Añade los floretes de coliflor a la olla y cocina durante 5 minutos más, removiendo ocasionalmente.
- 3** Vierte el caldo de verduras sobre la coliflor y deja que hierva. Reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 15-20 minutos, hasta que la coliflor esté suave.
- 4** Retira la olla del fuego y, utilizando una batidora de mano o una licuadora, tritura la sopa hasta que quede suave y cremosa.
- 5** Añade la crema o leche de coco, sal, pimienta, y tomillo (si lo usas). Si deseas un toque de sabor "quesoso", añade la levadura nutricional.
- 6** Sirve la sopa caliente con los toppings de tu elección, como picatostes crujientes, cebollino fresco o queso rallado.